

Утверждаю:
директор
МБОУ Сухореченской ООШ



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Сухореченская ООШ
Илекского района Оренбургской области

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Сухореченская ООШ
Илекского района Оренбургской области

МЕНЮ
с 11 лет и старше
на 2023-2024 учебный год
(завтраки)

Основное меню для детей в возрасте 11 лет и старше

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак					
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	34
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Понедельник ,2 неделя					
	Завтрак					
	Картофель отварной					
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	34
	Сок фруктовый					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак					

